

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА»
КЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Центральная городская детская библиотека

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



*(из опыта работы центральной городской детской библиотеке
по здоровому образу жизни)*

Кемь, 2013 г.

За здоровый образ жизни : из опыта работы Центральной городской детской библиотеки по здоровому образу жизни / МБУ Кемская МЦРБ; Сост. Н.А. Подымникова. – Кемь, 2013. – 12 с.

Центральная детская библиотека города Кеми была основана в 1950 году. За эти годы библиотека, конечно, изменилась: стало больше читателей, пополнился книжный фонд, используются новые формы работы. Ежегодно к нам приходят около 2200 читателей, каждому из которых найдётся книга для ума и сердца из фонда в 27 тысяч экземпляров. В стенах библиотеки с 2009 года работает дискуссионный клуб «Свой голос» для учащихся 5-8 классов. Тематика клуба ежегодно меняется (нравственное воспитание, экология, здоровый образ жизни и т. д.), но всегда носит дискуссионный характер. Мы вместе с ребятами учимся искусству общения, умению отстаивать своё мнение, знакомимся с книгами, изучаем термины и понятия выбранной темы. С

2010 года в библиотеке был организован литературно-художественный клуб «Радуга» для детей 1-4 классов. В первую очередь работа клуба - это знакомство с детской художественной литературой, детскими отечественными и зарубежными писателями, а также - развитие творческих способностей, фантазии, навыков общения при помощи различных форм проведения мероприятий. Работа библиотеки ведётся по направлениям: литературно-художественное, нравственное воспитание и «Библиотека. Книга. Семья». Но не забываем мы и другие важные темы, интересующие детей и их родителей. Например, здоровый образ жизни.

Практически каждый взрослый человек имеет общее представление о здоровом образе жизни, а чем же отличается здоровый образ жизни взрослых от здорового образа жизни детей? Они, как и взрослые могут вести активный образ жизни, правильно питаться и соблюдать правила гигиены. Но чаще всего делать все это самостоятельно они не могут, тут нужна помощь взрослых. Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки.

Казалось бы, детям рано думать о здоровье. Между тем, врачи с тревогой отмечают, как молодеют с каждым годом болезни. Да и юность, увы, не вечна. Несерьёзное отношение к своему здоровью у сегодняшнего ребёнка может в будущем помешать ему занять то место в жизни, о котором он мечтает.

У человека одна жизнь, и распорядиться ею может только он сам. Во многом наша жизнь и наше здоровье зависит от нас самих. А что же такое здоровье? Долгое время считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Например, у человека ничего не болит, но у него очень плохая память. Можно ли его считать совершенно здоровым? Нет.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, **это состояние физического, душевного и социального благополучия.** Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается.

Отечественные и зарубежные учёные пришли к выводу, что на наше

здоровье влияют: Здоровоохранение — 10 %

Наследственность — 20 %

Окружающая среда — 20 %

Образ жизни — 50 %

Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Поэтому на сегодняшний день является важным — формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Только тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения детей.

Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании читателей-детей.

Задача библиотеки сегодня состоит в том, чтобы дать представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни» в широком смысле слова, способствовать формированию потребности здорового образа жизни и рекламировать литературу по этой теме, используя различные формы и методы библиотечной работы: Дни информации, Дни специалиста, книжные выставки, тематические полки, презентации книг, дискуссии и круглые столы, игры и конкурсы.

В нашей библиотеке ежегодно проводятся мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. А 2013 год в Карелии объявлен годом спорта и здоровья. Мы не остались в стороне от этого события. Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни — такова цель мероприятий, проводимых в библиотеке. В ходе мероприятий библиотекари знакомили ребят с литературой о здоровом образе жизни, стремились заинтересовать их занятием спортом и чтением литературы по этой теме.

Мы постарались привлечь к нашим мероприятиям детей всех возрастов. Например, для детей дошкольного возраста была организована весёлая **физкультминутка «Мечтают стать спортсменами ребята»**. Малыши вместе с библиотекарем делали весёлую зарядку, отгадывали загадки о спортивном инвентаре (скакалка, коньки, мяч, шайба и т.д.), о видах спорта. Также ребята рассказали, какими видами спорта они занимаются. В основном это коньки, лыжи, футбол, велосипед.

Каждый год 7 апреля празднуется в мире Всемирный день здоровья. День здоровья проводится для того, чтобы мы могли понять, как много значит здоровье в нашей жизни и решить, что мы можем сделать, чтобы здоровье людей во всем

мире стало лучше.

«**Вокруг спорта**» — так называлась **игра — викторина** для детей младшего школьного возраста, посвященная здоровому образу жизни. Ребята отвечали на каверзные вопросы, участвовали в весёлых играх, связанных с темой здоровья, а также вместе с библиотекарем выполняли спортивные упражнения. В задании «Собери пословицу» нужно было из отдельных частей собрать целые пословицы. Получилось 7 пословиц: «Двигайся больше — проживёшь дольше», «Где здоровье, там и красота», «Здоровье сгубишь — новое не купишь» и т.д. В игре «Весёлая зарядка» дети выполняли упражнения по книге Григория Остера «Визгкультура». Выполняя эти упражнения, ребята вместе с библиотекарем хохотали до слёз. После весёлых упражнений ребятам предстояло выполнить задание «Пройди по камням». На полу были разложены «камни», на которых были написаны вопросы. Желающие прыгали с «камня на камень» и читали вопросы, остальные дети дружно отвечали на вопросы. Вопросы были разнообразные: Как защититься от микробов? Как часто нужно менять зубную щётку? Какому известному человеку принадлежат слова: «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»? В спортивном конкурсе «А вы умеете?» надо было показать свою физическую подготовку: ребята прыгали на скакалке, надували воздушные шары (кто быстрее), мальчики отжимались, а также по очереди надо было провести мяч между кеглей, не уронив ни одной кегли. Затем дети отвечали на вопросы викторины «Верно ли, что...?», решали забавные задачки в конкурсе «Математическая разминка». Завершилось мероприятие отгадыванием загадок на тему «Спорт».

В дискуссионном клубе «Свой голос» был проведён час размышления «Легко ли быть здоровым?» Вместе с ребятами мы обсуждали вопросы: Что такое здоровье? Что такое «правильное питание»? Что означает выражение «Улыбка дарит нам продление века»? Что мы можем сделать, чтобы сохранить своё здоровье? Зачем быть здоровым? Что такое здоровый образ жизни? Нужен ли нам спорт? Почему к плохим привычкам быстро привыкаешь? А надо ли бороться с вредными привычками? Хочу ли я быть здоровым? И т.д.

Была подготовлена и проведена **познавательная игра «Будьте здоровы»** для учащихся 5 классов. Участники игры разделились на две команды, выбрали капитана, придумали название и девиз команды. В ходе

подготовки к игре на ватмане была расчерчена таблица.

Факторы, влияющие на здоровье	
Положительно	Отрицательно

В ходе игры таблица была заполнена ответами ребят.

Игра началась с «Разминки», где ребята быстро должны были ответить на вопросы: Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? Правда ли, что под влиянием физических нагрузок улучшается работа сердца, почек, печени человека? Правда ли, что можно спать мало и это никак не скажется на здоровье человека? и т.д.

Затем в конкурсе «Слабеет тело без дела» желающие из каждой команды под музыку показали, как они делают утром зарядку. Ведущий рассказал, зачем нам заниматься спортом, что такое «гиподинамия» (недостаток движения). В таблицу записали слова «гиподинамия» и «спорт, активный образ жизни». Чем грозит человеку курение, кто такой — пассивный курильщик — обсудили вместе с ребятами. Командам было предложены карточки со словами: зарядка, жёлтые ногти и зубы, плохая память, спорт, отдышка и т. д., надо было выбрать из общей стопки нужные карточки и разложить их по разделам «Курение это...» и «Здоровый образ жизни это...». В таблицу мы записали слова «курение» и «пассивный курильщик». В следующем конкурсе «Пословица не даром молвиться» команды получили карточки со словами, из этих слов надо было собрать пословицы и объяснить их значение: «С хмелем познаться — с честью расстаться» и «Пить до дна — не видать добра». В таблицу записали слово «алкоголь». Часто мы, взрослые, слышим слово «стресс». Наши дети не исключение, в современном мире они часто находятся в стрессовых ситуациях. Уроки, экзамены, родители ругают, с друзьями поссорился — всё это стресс... Командам предлагалось на листках рассказать, как они борются со стрессом. Затем мы вместе всё обсудили. Также поговорили о том, что «улыбка дарит нам продление века». И в таблицу записали слово «стресс» и «хорошее настроение». «Человек по своему неблагоразумию в еде, питье умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивая её ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живёт до ста лет» — так писал американский пропагандист здорового образа жизни. И следующее задание «Вкусно и полезно» было посвящено правильному питанию. Команды на листках перечисляли продукты питания полезные и вредные для нашего здоровья. Когда они закончили, надо

было объяснить свой выбор. Обсудили, что такое фастфуд. А в таблицу записали слова «**правильное питание**» и «**фастфуд**». После заданий «Витаминная викторина», «Чистота — залог здоровья», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня» в таблицу были записаны слова: «**витамины**», «**закаливание**», «**режим дня**». При помощи этой познавательной игры мы с ребятами попробовали вывести «формулу здоровья». Вот что у нас получилось:

Факторы, влияющие на здоровье	
Положительно	Отрицательно
Спорт, активный образ жизни Улыбка, хорошее настроение Правильное питание Витамины Закаливание Гигиена Режим дня	Гиподинамия Курение Пассивное курение Алкоголь Стресс Фастфуд

А также мы с ребятами сделали вывод:

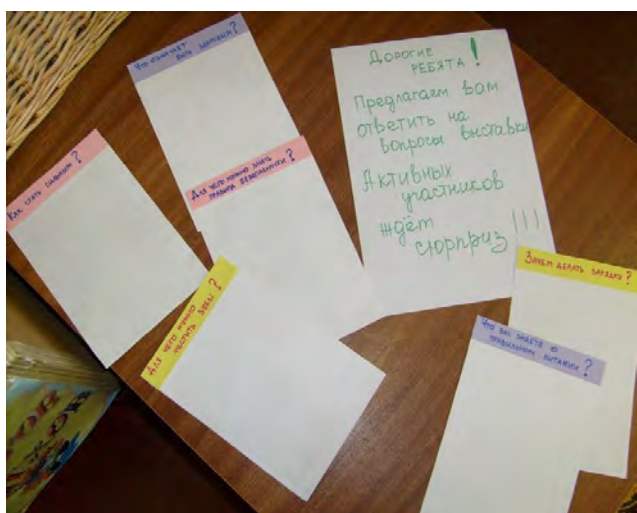
Легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником; Легче быть счастливым, чем несчастным;

Надо лишь приложить усилия и жить, любить, учиться и творить здоровое тело и здоровый дух.

В библиотеке был организован и проведён **День информации «Со спортом дружить — здоровым быть»** для учащихся 7 класса. Библиотекарь рассказала ребятам о том, как сохранить здоровье человека, об истории олимпийских игр, о видах спорта. Человек — сам творец собственного здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста надо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, физкультурой, соблюдать правила личной гигиены. У ребят возникло много вопросов, на которые библиотекарь подробно отвечала. Также участники встречи ознакомились с книжными изданиями, посвященными спорту. К этому дню была оформлена книжная выставка «Какая ты, Спортландия?» Эта выставка была интересна тем, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь. Книги, представленные на выставке, станут хорошими друзьями и попутчиками на всю жизнь, будут полезными для сохранения и укрепления здоровья. Мероприятие получилось интересным и

информативным.

У читателей нашей библиотеки большой интерес вызвала **Книжная выставка — вопрос «Как стать здоровым?»**, которая была организована для детей 6-10 лет. На книжной выставке были представлены книги о здоровье, спорте. Каждый раздел выставки задавал вопрос: «Для чего надо чистить зубы?», «Что такое вредные привычки?», «Что значит — «быть здоровым»?», «Зачем делать зарядку?», «Что вы знаете о правильном питании?», «Как стать сильным?» Именно на эти вопросы должны были ответить ребята при помощи представленных книг. Ребята в течение месяца с увлечением письменно отвечали на вопросы.



На 1-й вопрос, «Для чего надо чистить зубы?» подавляющее большинство ответили: Чтобы зубы были крепкими; Для того, чтобы была красивая улыбка и не болел живот; Чтобы они не болели и не гнили, чтобы не ходить хомячком, а то от больных зубов распухнут щёки; Надо чистить зубы и они будут лучше жемчуга; Если

зубы не чистить, они будут гнилые, противные; Если не чистить зубы они будут качаться;

На 2-й вопрос «Что такое вредные привычки?» были получены следующие ответы: Это привычки, очень плохо влияющие на организм человека, Это

привычки, губящие жизнь человека, Это то, что вредит здоровью.

Отвечая на 3-й вопрос «Что значит — «быть здоровым»? ребята написали: Соблюдать правила жизни, бегать, кататься на лыжах, коньках, то есть заниматься спортом; Надо есть полезную пищу, заниматься спортом и быть оптимистом; Чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом; Иметь крепкое здоровье; Не болеть, вести здоровый образ жизни.

На 4-й вопрос «Зачем делать зарядку?» дети отвечали так: «Чтобы быть сильным; Чтобы не болеть и не быть слабым; Чтобы быть здоровым и сильным; Чтобы быть бодрым и здоровым; Кто делает зарядку, будет здоровым; Чтобы было хорошее настроение; Чтобы проснуться.

5-й вопрос звучал так: «Что вы знаете о правильном питании?» Ответы были следующие: Если не будем правильно питаться, не будем сильными и здоровыми; Надо питаться правильно и соблюдать режим питания, в день надо есть 5 раз не более чем 200 граммов; Надо есть полезную пищу, иначе пропадает здоровье, а если есть что попало, то можно заболеть. Надо есть те продукты, где много витаминов. Если есть много полезной еды, то будешь здоровым: овощи, фрукты, каши, супы.

6-й вопрос «Как стать сильным?» — дети полагают, что: Надо правильно питаться и делать зарядку; Надо больше есть полезной пищи: мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу; Надо вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физическим трудом; Заниматься зарядкой по утрам; Летом бегать и купаться, а зимой на лыжах.

Ребята с большим удовольствием приняли участие в этой не совсем обычной книжной выставке-вопросе «Как стать здоровым?»

Для каждой категории читателей в библиотеках оформляются книжные выставки, тематические полки, выставки-советы: «Спорт — как жизнь», «Твой путь к здоровью», «Какая ты, Спорт- ландия», «Спасибо, не курю», «Как стать здоровым?».

В библиотеке был оформлен **информационный стенд «Азбука спорта»**, из которого можно узнать историю олимпийских игр, а также познакомиться с олимпийскими видами спорта.

Казалось бы, библиотеки не могут напрямую бороться с распространением наркотиков, пьянством, табакокурением. Но библиотеки могут и должны бороться

с этими асоциальными явлениями с помощью книг, а также с помощью правильно организованных мероприятий. Проблема курения в последнее время стала в обществе очень актуальной, миллионы людей по всей планете курят сигареты, тем самым постепенно нанося вред своему здоровью. В наши дни наметилась устойчивая тенденция к снижению среднего возраста начала употребления никотина. К Всемирному дню без табака в библиотеке была оформлена книжная выставка «Спасибо, не курю», на которой были представлены книги о влиянии табакокурения на здоровье и психику молодых людей.

Благодаря разнообразным библиотечным мероприятиям и информационной работе наша библиотека старается формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(из опыта работы Центральной городской детской библиотеки
по здоровому образу жизни)

Составитель

Подымникова Надежда Александровна

Компьютерная верстка

Л.А. Корчуганова

МБУ «Межпоселенческая центральная районная библиотека»

Кемского муниципального района

186615, Республика Карелия, г. Кемь,

Пролетарский пр., д. 38-а,

сайт библиотеки: <http://kemlibrary.karelia.ru/>